

NAJ 10 PODNETOV NA ŽIVOTASCHOPNOŠŤ

R**Remain Positive****Zostaň pozitívny** Pozeraj sa do budúcnosti, premýšľaj o tom, čo od života chceš.**E****Establish Realistic & Achievable Goals****Zostaň pozitívny a snaž sa o dosiahnuteľné ciele** Toto ti pomôže zostať zameraný.**S****Strategies****Buď stratég** Naplánuj si stratégiu ako sa vysporiadať so situáciou. Neboj sa poprosiť o pomoc.**I****Identify****Identifikuj** Identifikuj svoje silné stránky a buď sebavedomý.**L****Learn from Experience****Uč sa zo skúsenosti** Uč sa zo skúsenosti a posuň sa ďalej.**I****Introduce****Začni robiť tieto veci** Zaved' si pozitívny spôsob premýšľania. Zameraj sa na pozitívne veci v živote.**E****Enjoy****Raduj sa** Urob si čas na veci, ktoré ti robia radosť.**N****Needs****Napĺňaj potreby** Staraj sa o seba. Udržuj sa zdravý a fit.**C****Connect****Spoj sa** Buduj si zdravé vzťahy so svojou rodinou, priateľmi a učiteľmi.**E****Embrace Change****Nevracaj sa v mysli k minulosti.** Zameraj svoju energiu na prítomnosť a tvorenie svojej budúcnosti.